



ЦИТ: ua117-009

DOI: 10.21893/2415-7538.2016-05-1-009

УДК 796.422.1

Браславський І.А., Браславська Н.В.
ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ І ДОВГІ
ДИСТАНЦІЇ

*Одеський національний морський університет,
Одеса, Мечникова 34, 65029*

*Одеський національний економічний університет,
Одеса, Гоголя 65029*

Braslavskiy I. Braslavskaya N.
MEDIUM AND LONG DISTANCES RUNNERS' SPEED-STRENGTH
PREPARATION

*Odessa National Maritime University,
Odessa, Mechnikova 34, 65029*

*Odessa National Economic University,
Preobrazhenskaya 2, 65029*

Анотація. На сьогодні досягнення високих спортивних результатів з бігу на середні і довгі дистанції передбачає оптимальне використання всіх засобів і методів тренування. Робота присвячена вивченню впливу оптимального обсягу швидкісно-силових вправ на аеробну та анаеробну продуктивність бігунів. Експериментальним шляхом доведено тісний взаємозв'язок швидкісно-силових показників спортсменів з результатом на середні та довгі дистанції. В статті висвітлено інформацію про нові варіанти планування тренувального процесу спортсменів. Отримані дані свідчать про значні можливості підвищення ефективності тренувального процесу бігунів на середні та довгі дистанції шляхом покращення швидкісно-силових якостей спортсменів.

Ключові слова: швидкісно-силова підготовка, співвідношення засобів тренування, спеціальні бігові вправи, тренувальний процес.

Abstract. Today achievement of high sports results from medium and long distances running involves optimum use of all means and methods of training. The work is devoted to studying the impact of the optimal level of speed-strength exercises on runners' aerobic and anaerobic performance. A close correlation of athletes' power-speed performance with the result on medium and long distances has been experimentally proved. The information about new versions of athletes' training process planning has been highlighted in the article. The received data suggest significant opportunities for improvement of training process efficiency of medium and long distances athletes by improving the runners' power-speed qualities.

Key words: speed-strength exercises, training means correlation, special running exercises, training process.

Вступ

Стрімкий ріст конкуренції змушує провідних спортсменів, тренерів і науковців вести постійний пошук нових засобів підготовки бігунів на середні і довгі дистанції. Постає питання про підвищення ефективності процесу



тренування.

На сучасному етапі, на наш погляд, спортсмени і їх тренери не приділяють достатньої уваги швидкісно-силовій підготовці, вважаючи первинним питанням покращення лише загальної і спеціальної витривалості бігунів. Багато тренерів та спортсменів задля підвищення рівня спортивних результатів використовують на тренувальних заняттях лише бігову роботу, ігноруючи або приділяючи мало уваги швидкісно-силовим вправам, виконуючи їх лише на розминці.

Вивчення спеціальної літератури [2, 4], досвіду підготовки провідних спортсменів України і світу а також проведені експерименти і спостереження дозволяють говорити про необхідність вивчення впливу суттєвого обсягу вправ швидкісно-силового напрямку на покращення спортивних результатів бігунів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

У науково-методичній літературі, а також науково-дослідницьких роботах [1, 3] достатньо широко розглядається питання розвитку загальної і спеціальної витривалості бігунів, а швидкісно-силовій підготовці приділяється мало уваги. На наш погляд існує певний дефіцит інформації впливу швидкісно-силових вправ на аеробну та анаеробну продуктивність бігунів.

Мета роботи

Підбір оптимального співвідношення засобів тренування в підготовці середньовиків і стайєрів з урахуванням досвіду підготовки провідних спортсменів України і світу.

Методи дослідження

Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, узагальнення досвіду практики, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Завдання

1. Визначити основні засоби швидкісно-силової підготовки бігунів.
2. Дослідити динаміку швидкісно-силових показників бігунів після виконання запропонованого плану тренувань.
3. Порівняти отримані в процесі експерименту дані з попередніми особистими досягненнями та розробити рекомендації бігунам на середні і довгі дистанції.

Організація дослідження:

Експериментальні дослідження проводились на базі двох ВУЗів м. Одеси – ОНЕУ і ОНМУ з 2013 по 2016 роки. У дослідженні брали участь 26 спортсменів-студентів різного віку (17 – 24 роки), спортивної кваліфікації (1 – КМС, 2 – I го, 6 – II го, 11 – III го розряду, 6 – I юнацького розряду) і різного полу (19 юнаків і 7 дівчат), які займаються бігом на середні і довгі дистанції. Для вивчення реакції організму спортсменів при виконанні збільшеного обсягу вправ швидкісно-силового напрямку всім бігунам був запропонований відкорегований план тренувань. Суть полягала в тому, щоб мінімум два рази на тиждень, навіть у підготовчий період, після основної роботи виконувати комплекс спеціальних бігових вправ (СБВ) зі збільшеною кількістю стрибкових елементів і різного виду стрибками (через бар'єри, різного виду перешкоди та інш.) (табл. 1). При цьому бажано було використовувати можливості, які надає



оточующа місцевість (біг та стрибки вгору, по сходах, по піску, по воді та інш.). У підготовчий період обсяг СБВ в одному тренуванні складав 1500 – 2000 метрів, а у передзмагальному і змагальному періодах збільшився до 2500 – 3000 метрів. Навантаження регулювалось відповідно до фізичного стану та кваліфікації спортсменів.

В ході і після закінчення експерименту були проведені контрольні нормативи (стрибок у довжину з місця, стрибок по Абалакову, біг на 100 метрів) Розрахунок PWC 170 проводився за формулою В. Л. Карпмана (1969).

Таблиця 1

Комплекс вправ для вдосконалення швидкісно-силової підготовки бігунів

| № | Зміст вправи | Дозування |
|---|---|-----------|
| 1 | Многоскоки | 5 по 200м |
| 2 | Стрибки з ноги на ногу | 5 по 100м |
| 3 | Біг через перешкоди 200м (40 – 50 метрів між перешкодами) | 5 по 200м |
| 4 | Стрибки через бар'єри 10 – 15 шт з приземленням на дві ноги | 10 серій |
| 5 | Стрибки з ноги на ногу вгору | 5 по 150м |
| 6 | Бар'єрний біг (5 бігових кроків між бар'єрами), 10 бар'єрів | 10 серій |

Результати дослідження

Вправи запропонованого комплексу позитивно вплинули на спортсменів, які брали участь в експерименті. В результаті ними було покращені свої особисті досягнення в швидкісно-силових показниках і результати у змаганнях на основній дистанції. В стрибку по Абалакову середній показник групи збільшився на 10,4 % ($p \leq 0,05$); в стрибку у довжину з місця збільшився на 3% ($p \leq 0,05$); з бігу на 100 м на 3,1% ($p \leq 0,05$); середня величина показника PWC170 збільшилася на 4,3% ($p \leq 0,001$).

Всі спортсмени покращили свої результати з бігу на середні та довгі дистанції, 1 спортсмен став майстром спорту.

Висновки

Таким чином, отримані дані свідчать про значні можливості підвищення ефективності тренувального процесу бігунів на середні та довгі дистанції шляхом покращення швидкісно-силових якостей спортсменів.

Література:

1. Травин Ю.Г. Легкая атлетика. Система подготовки квалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции. – М., 1991. – С. 27-29.
2. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М., СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.
3. Халиков, Г.З. Оценка функционального состояния легкоатлетов-средневикиков в годичном цикле подготовки / Г.З. Халиков, И.Ш. Мутаева // Теория и практика физической культуры. – 2014. - № 2. – С. 69-73.
4. Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. – М., Советский спорт, 2003.-216с.